

**EFEKTIVITAS TERAPI KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED* MELALUI DARING
PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE
CRISIS***

TESIS

**DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN MEMPEROLEH
GELAR MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
MAYORING PSIKOLOGI KLINIS**



**Disusun oleh :
AGATHA GHINA HANAN
111714153026**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

**EFEKTIVITAS TERAPI KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED* MELALUI DARING
PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE
CRISIS***

TESIS

**DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN MEMPEROLEH
GELAR MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
MAYORING PSIKOLOGI KLINIS**

Disusun oleh :

AGATHA GHINA HANAN

111714153026

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Tesis yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ada plagiat dalam Tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 25 Juli 2022



Agatha Ghina Hanan

NIM. 111714153026

HALAMAN PENGESAHAN

Ujian Tesis
(Pembimbing Ketua)

Nama : Agatha Ghina Hanan
NIM : 111714153026
Judul Tesis : Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan
Solution-focused melalui Daring pada Individu yang
Mengalami *Quarter-life Crisis*

Proposal tesis ini telah dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji pada tanggal:

23 Juni 2021

Pembimbing Ketua,



Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., PhD., Psikolog

NIP 197102221998022001

HALAMAN PENGESAHAN

Ujian Tesis
(Pembimbing Kedua)

Nama : Agatha Ghina Hanan
NIM : 111714153026
Judul Tesis : Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan
Solution-focused melalui Daring pada Individu yang
Mengalami *Quarter-life Crisis*

Proposal tesis ini telah dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji pada tanggal:

23 Juni 2021

Pembimbing Kedua,



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog

NIP.198101312005012002

HALAMAN PENGESAHAN

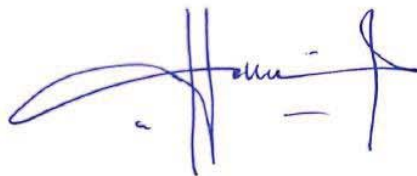
Ujian Tesis
(Ketua Penguji)

Nama : Agatha Ghina Hanan
NIM : 111714153026
Judul Tesis : Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan
Solution-focused melalui Daring pada Individu yang
Mengalami *Quarter-life Crisis*

Proposal tesis ini telah dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji pada tanggal:

23 Juni 2021

Ketua,



Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog

NIP.197104211997022001

HALAMAN PENGESAHAN

Ujian Tesis
(Sekertaris Penguji)

Nama : Agatha Ghina Hanan
NIM : 111714153026
Judul Tesis : Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan
Solution-focused melalui Daring pada Individu yang
Mengalami *Quarter-life Crisis*

Proposal tesis ini telah dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji pada tanggal:

23 Juni 2021

Sekertaris,



Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP.197901032006042001

HALAMAN PENGESAHAN

Ujian Tesis
(Anggota Penguji)

Nama : Agatha Ghina Hanan
NIM : 111714153026
Judul Tesis : Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan
Solution-focused melalui Daring pada Individu yang
Mengalami *Quarter-life Crisis*

Proposal tesis ini telah dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji pada tanggal:

23 Juni 2021

Anggota,



Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 197111191998022001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan,
Untuk Bapak dan Ibu
Karena beliau adalah pihak yang selalu memberikan semangat,
dukungan dan doa kepada saya selama proses menyelesaikan Studi
Magister ini

Dan juga,
Tesis ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri
Yang sudah berjuang sejauh ini

Terimakasih karena telah menyelesaikan dengan baik akan apa yang
telah dimulai. *Good job !*

KATA PENGANTAR

Penulisan karya ilmiah berupa Tesis merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi Magister Psikologi Profesi Mayoring Klinis di Universitas Airlangga Surabaya. Penelitian Tesis ini berjudul **“Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan *Solution-Focused* melalui Daring pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*”**. Laporan Tesis ini disusun selama kurang lebih delapan bulan yang dimulai dari penyusunan Proposal Tesis sampai memberikan intervensi berupa Terapi Kelompok *Solution-Focused*.

Peneliti menyadari bahwa pada penulisan Tesis ini masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan masukan, saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk penyempurnaan Tesis ini. Peneliti berharap Tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para akademisi, praktisi, lembaga pemerintah, swasta, komponen masyarakat dan peneliti selanjutnya.

Surabaya, 7 Juni 2022

Agatha Ghina Hanan
NIM. 111714153026

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian tesis ini. Tesis yang berjudul **“Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan *Solution-Focused* melalui Daring pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*”** disusun sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi Magister Psikologi Profesi di Universitas Airlangga Surabaya. Dalam penyusunan Tesis ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. **Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog** selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. **Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., PhD., Psikolog** selaku dosen pembimbing pertama Tesis dan PKPP II. Penulis sangat berterima kasih kepada beliau karena beliau dengan sabar memberikan masukan, kritik serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan keseluruhan PKPP II dan penelitian Tesis ini. Terimakasih karena selalu menyemangati, mendorong dan memberikan pelajaran kepada penulis untuk segera penyelesaian penelitian ini. *Banyak sekali pelajaran yang saya dapatkan selama bimbingan dengan Ibu Akan saya jadikan bekal untuk kedepannya.*

3. **Tri Kurniati Ambarini, M.Psi.,Psikolog** selaku dosen pembimbing kedua Tesis dan PKPP I penulis. Terimakasih karena beliau telah memberikan bimbingan, masukan, saran dan kritikan yang membangun. Terimakasih atas pembelajaran yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan PKPP I dan Tesis ini. *Terimakasih Ibu telah menyemangati dan mendorong saya untuk segera menyelesaikan PKPP dan penelitian tesis ini.*
4. **Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog** selaku Ketua Program Studi Magister Profesi Psikologi. Terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan proses belajar dalam Magister. Terimakasih atas waktu yang diluangkan untuk memberikan penulis *mentoring* perkembangan penyelesaian kuliah
5. **Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.** Terimakasih atas segala pengajaran yang diberikan sehingga penulis mendapatkan banyak sekali ilmu dan pengalaman ketika belajar di Universitas Airlangga.
6. **Bapak, Anang Dasa Novfowan, B.Tech., M.MT dan Ibu, Siwi P. Handayani.** Terima kasih karena selalu memberikan doa tanpa henti dan memberikan kepercayaan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi S2. *Bapak, Ibu.. Terimakasih selalu ada untuk menyemangati dengan tulus ketika saya sedang merasa lelah dan putus asa*

7. **Agatha Nabila, Agatha Rifda dan Agatha Yumna** selaku adik penulis.
Terimakasih karena selalu menyemangati penulis selama proses penyelesaian Tesis
8. **Mario Santosa**. Terimakasih karena selalu memberikan semangat dan dukungan bagi penulis untuk segera menyelesaikan Tesis. Terima kasih untuk selalu berada di sisi penulis
9. **Teman-teman Magister Psikologi Profesi Klinis Angkatan 2017, Hilda, Mbak Christy, Nita, Elfa, Mba Lina, Om Daniel, Mbak Nadhia, Marsya, Ibe, Rani, Mba Lika, Niken dan Mbak Rizky**. Terima kasih karena sudah menjadi teman sejati penulis dalam menyelesaikan studi S2 ini. Terimakasih karena selalu memacu penulis untuk tidak berhenti berusaha
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu. Terimakasih karena telah membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian Tesis ini.

Penulis sangat berterima kasih kepada berbagai pihak yang membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi S2 Magister Psikologi Profesi. Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak sekali kekurangan sehingga jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan Tesis ini.

Surabaya, 7 Juni 2022

Penulis

ABSTRAK

Agatha Ghina Hanan, 111714153026, Efektivitas Terapi Kelompok dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022

Setiap individu memiliki tantangan dan tuntutan tersendiri pada transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Individu melakukan banyak perubahan dan mengeksplorasi kehidupan dengan mencoba hal baru yang penuh dengan ketidakstabilan. Individu yang tidak mampu mengatasinya dapat mengalami krisis emosional berupa kecemasan, frustrasi dan rasa tidak berdaya atau dapat dikatakan sedang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini menggunakan intervensi terapi kelompok dengan pendekatan *solution focused* agar individu dapat mengidentifikasi diri dan bergerak menuju tujuan yang bermakna yang berorientasi pada pemulihan / solusi (*recovery-oriented*). Tujuan dari penelitian ini adalah melihat efektivitas terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* dalam mengatasi *quarter-life crisis* sehingga individu mampu menyadari dan meningkatkan kemampuannya untuk dapat menciptakan solusi secara mandiri.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental semu (quasi-eksperimen), yakni *one-group pretest-posttest design*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Quarter-life Crisis Diagnosis Quiz* dari Hassler (2009). Penelitian menggunakan satu data kelompok yang akan diukur sebelum dan sesudah diberikannya intervensi terapi kelompok dengan pendekatan *solution focused*. Teknik pengambilan sampel adalah *non-random sampling* yaitu *purposive sampling* yaitu individu dengan tingkat *quarter-life crisis* tinggi. Terdapat 5 sesi intervensi yang dilakukan dengan metode tele-intervensi atau melalui daring dengan menggunakan teknik *scaling*, *exception*, *miracle question*, *goal setting* dan *action plan*.

Hasil yang diperoleh pada analisa statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor skala *quarter-life crisis* sebelum dan setelah diberikannya intervensi terapi kelompok. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa nilai $t = 5,74$ dan nilai signifikansi $p = 0,05$ ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *quarter-life crisis* dari *pretest* dan *posttest*. Nilai *effect size* sebesar 0,58 yang menunjukkan bahwa intervensi terapi kelompok *solution-focused* melalui daring memberikan efek yang besar dalam menurunkan tingkat *quarter-life crisis* pada individu.

Kata Kunci : Eksperimen, Terapi Kelompok, *Solution-focused*, *Quarter-life Crisis*, Tele-Intervensi.

ABSTRACT

Agatha Ghina Hanan, The Effectiveness of Group Therapy with a Solution-Focused Approach on Individuals Experiencing Quarter-life Crisis *Tesis*, Faculty of Psychology Airlangga University Surabaya 2022.

Each individual has its own challenges and demands on the transition from adolescence to adulthood. Individuals make many changes and explore life by trying new things which are full of instability. Individuals who are unable to handle it can experience an emotional crisis in the form of anxiety, frustration and a sense of helplessness or can be said to be experiencing a quarter-life crisis. This study uses group therapy intervention with a solution focused approach so that individuals can identify themselves and move towards meaningful goals that are recovery-oriented. The purpose of this study is to see the effectiveness of group therapy with a solution-focused approach in overcoming the quarter-life crisis so that individuals are able to realize and improve their ability to create solutions independently.

This study uses quantitative research with a quasi-experimental method (quasi-experiment), namely a one-group pretest-posttest design. Measurements were made using the Quarter-life Crisis Diagnosis Quiz from Hassler (2009). The study used one group data to be measured before and after the group therapy intervention was given with a solution focused approach. The sampling technique was non-random sampling, namely purposive sampling, namely individuals with a high level of quarter-life crisis. There were 5 intervention sessions conducted using the tele-intervention method or online using the techniques of scaling, exception, miracle question, goal setting and action plan.

The results obtained in statistical analysis using paired sample t-test showed that there was a difference in scores on the quarter-life crisis scale before and after the group therapy intervention was given. The findings of the study showed that the value of $t = 5.74$ and the significance value of $p = 0.05$ ($p > 0.05$). There is a significant difference in the level of the quarter-life crisis from the pretest and posttest. The effect size value is 0.58 which indicates that the solution-focused group therapy intervention through online has a large effect in reducing the level of quarter-life crisis in individuals.

Keywords : Experiment, Group Therapy, Solution-Focused, Quarter-life Crisis, Tele-Intervention

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
UCAPAN TERIMA KASIH	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	16
1.3. Tujuan Penelitian	16
1.4. Manfaat Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1. Tahap Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	18
2.1.1. Definisi Tahap Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	18
2.1.2. Karakteristik Tahap Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.2. <i>Quarter-life Crisis</i>	22
2.2.1. Definisi <i>Quarter-life Crisis</i>	22
2.2.2. Bentuk-bentuk <i>Quarter-life Crisis</i>	24
2.2.3. Tahapan-tahapan <i>Quarter-life Crisis</i>	26

2.2.4.	Aspek-aspek dalam <i>Quarter-life Crisis</i>	28
2.2.5.	Rekomendasi Penanganan <i>Quarter-life Crisis</i>	31
2.3.	Pendekatan <i>Solution-focused</i>	33
2.3.1.	Asumsi Dasar dari Pendekatan <i>Solution-focused</i>	34
2.3.2.	Teknik dalam Pendekatan <i>Solution-focused</i>	36
2.4.	Terapi Kelompok dengan Pendekatan <i>Solution-focused</i>	38
2.4.1.	Modul Intervensi Terapi Kelompok <i>Solution-focused</i>	44
2.5.	Terapi Kelompok dengan Pendekatan <i>Solution-focused</i> dalam Mengatasi <i>Quarter-life Crisis</i> pada Individu	48
2.6.	Kerangka Konseptual	53
2.7.	Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN		54
3.1.	Tipe Penelitian	54
3.2.	Desain Penelitian	55
3.3.	Identifikasi Variabel Penelitian	57
3.4.	Definisi Operasional	58
3.4.1.	Definisi Operasional Variabel Bebas	58
3.4.2.	Definisi Operasional Variabel Terikat	59
3.5.	Subjek Penelitian	59
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	62
3.6.1.	Alat Ukur <i>Quarter-life Crisis</i>	62
3.6.2.	Wawancara	66
3.6.3.	Observasi	67
3.7.	Teknik Analisis Data	67
3.8.	Rancangan Modul Intervensi Pelatihan	69
BAB IV PEMBAHASAN		75
4.1.	<i>Setting</i> Penelitian	75

4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
4.1.2.	Persiapan Penelitian	76
4.1.2.1.	Persiapan Teknis	76
4.1.2.2.	Persiapan Administrasi	77
4.2.	Waktu Pelaksanaan Penelitian	77
4.3.	Hasil Penelitian	78
4.3.1.	Penentuan Subjek Penelitian	78
4.3.2.	Pelaksanaan Administrasi <i>Informed Consent</i>	79
4.3.3.	Proses Pelaksanaan Intervensi	80
4.3.4.	Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian	81
4.4.	Hasil Evaluasi Kegiatan	82
4.4.1.	Hasil Evaluasi Kegiatan Intervensi	83
4.4.2.	Hasil Evaluasi Pembelajaran Subjek Penelitian	86
4.5.	Hasil Analisis Data	92
4.5.1.	Distribusi Frekuensi	92
4.5.2.	Uji Asumsi	94
4.5.2.1.	Uji Normalitas	94
4.5.2.2.	Uji Homogenitas	95
4.5.3.	Uji Hipotesis	96
4.5.3.1.	Uji Beda <i>Paired Sample T-Test</i>	96
4.5.4.	Uji Efektivitas	98
4.6.	Dinamika Proses Individual	98
4.6.1.	Subjek YS	98
4.6.2.	Subjek RZ	101
4.6.3.	Subjek WD	103
4.6.4.	Subjek PT	105
4.6.5.	Subjek AL	107

4.7.	Pembahasan	109
4.8.	Keterbatasan Penelitian	118
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		120
5.1.	Simpulan	120
5.2.	Saran	121
5.2.1.	Saran bagi Subjek Penelitian	121
5.2.2.	Saran bagi Peneliti Selanjutnya	121
DAFTAR PUSTAKA		123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kritik dan Saran <i>Professional Judgement</i> Alat Ukur QLC	63
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Alat Ukur QLC	64
Tabel 3.3	Kritik dan Saran <i>Professional Judgement</i> Modul Penelitian ..	70
Tabel 3.4	Rancangan Intervensi Penelitian	72
Tabel 4.1	Waktu Pelaksanaan Penelitian	78
Tabel 4.2	Pengelompokan <i>Quarter-life Crisis</i> Subjek	79
Tabel 4.3	Daftar <i>Observer</i> Intervensi Terapi Kelompok SFBT	81
Tabel 4.4	Gambaran Umum Subjek Penelitian	81
Tabel 4.5	Hasil Evaluasi Proses Kegiatan Intervensi	83
Tabel 4.6	Hasil Evaluasi Kegiatan Individu	86
Tabel 4.7	Deskripsi Data Skor <i>Quarter-life Crisis</i>	92
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas	95
Tabel 4.9	Hasil Uji Homogenitas	96
Tabel 4.10	Distibusi Frekuensi <i>Quarter-life Crisis</i>	97
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis Paired T-Test	97
Tabel 4.12	Hasil Uji <i>Effect Size</i>	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual	53
Gambar 3.1	Desain Penelitian	55
Gambar 3.2	Variabel Penelitian	58
Gambar 4.1	Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian	128
Lampiran 2	Modul Intervensi Penelitian	133
Lampiran 3	Skala <i>quarter-life crisis</i>	176
Lampiran 4	Hasil Rater <i>Professional Judgement</i>	179
Lampiran 5	Hasil Pengerjaan <i>Worksheet</i> Sesi Intervensi	197
Lampiran 6	Hasil Dokumentasi Sesi Intervensi	206
Lampiran 7	Hasil Analisa Statistik	211